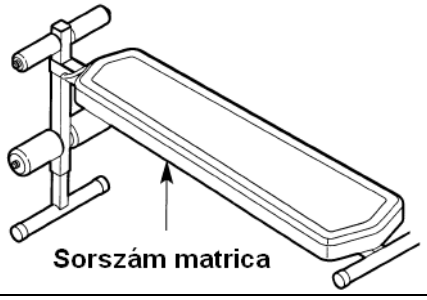
WEIDER® 130 TC

Modellszám: WEEVBE3909.0
Sorszám: _____

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.



KÉRDÉSEK?

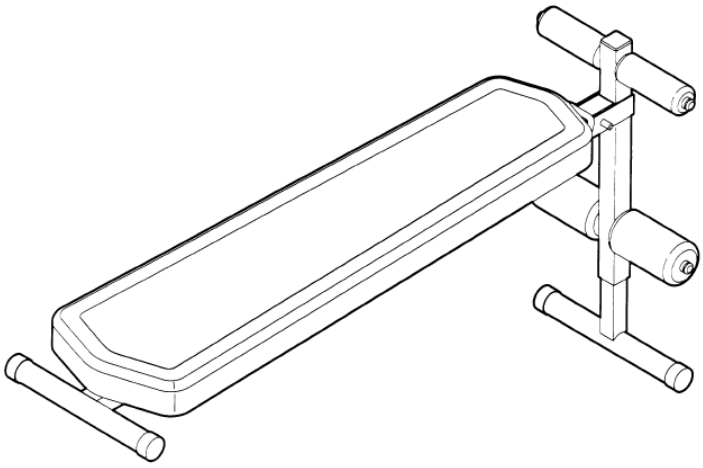
Gyártóként, arra törekszünk, hogy vásárlóink minden igényét kielégítsük. Ha van kérdése, vagy ha hiányzó, esetleg sérült alkatrészek a termékben, kérem, keresse fel azt a helyet, ahol a terméket vásárolta.

Látogassa meg weboldalunkat:
www.iconeurope.com
www.langsport.hu

ÓVINTÉZKEDÉS!

Olvassa el a használati utasítás minden óvintézkedésről és figyelmeztetésről szóló pontját mielőtt használatba veszi a gépet. Őrizze meg ezt a kézikönyvet a jövőben is.

FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV



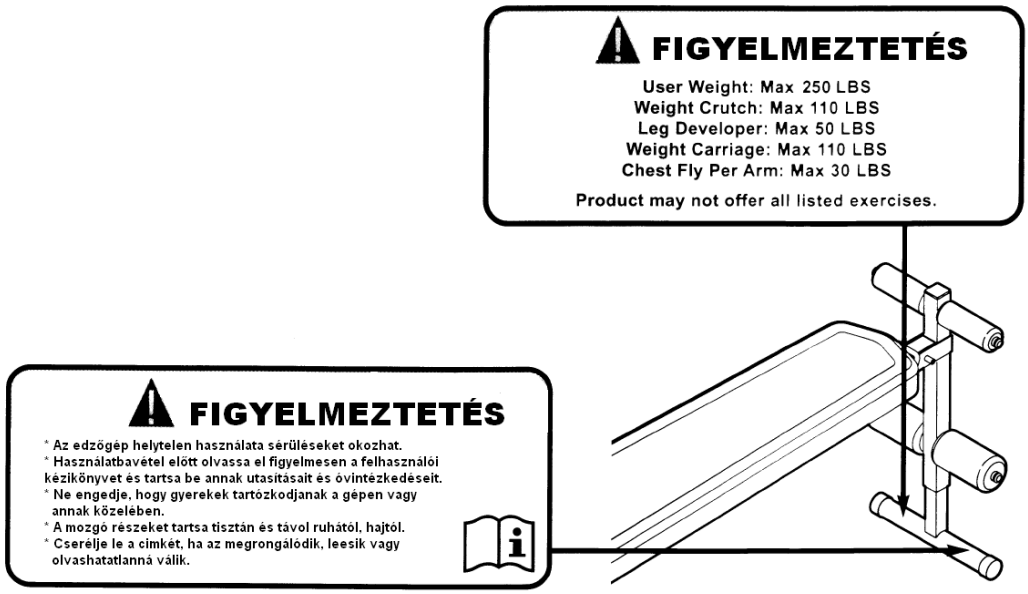
www.langsport.hu

TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE ……...2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK ……3
HASZNÁLAT ELŐTT ……3
ÖSSZESZERELÉS ……4
BEÁLLÍTÁS ……5
GYAKORLAT UTMUTATÓ ……..6
ALKATRÉSZLISTA ÉS ROBBANTOTT ÁBRA ……7
PÓTALKATRÉSZ RENDELÉSE ……Hátlap

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE

Az itt látható figyelmeztető matricákat a jelzett helyeken helyeztük el. **Ha valamelyik matrica hiányzik vagy olvashatatlan, írjon a kézikönyv borítóján látható e-mail címre és kérjen ingyenes pótmatricát. Ezután a matricát a jelzett módon helyezze el.**
Megjegyzés: A matricákat nem eredeti méretükben ábrázoljuk.



A WEIDER az ICON IP, Rt. bejegyzett védjegye

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

VIGYÁZAT! Az edzőpad használata előtt – a komoly sérülés kockázatának csökkentése érdekében – olvasson el minden fontos óvintézkedést és utasítást a kézikönyvben, és ugyanígy olvassa el az edzőpadon elhelyezett összes figyelmeztetést is. Az ICON semmilyen felelősséget nem vállal a termék használata révén vagy abból kifolyólag elszenvedett sérülésekért, illetve vagyonkárért.

1. Edzésprogramja megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbek vagy a korábban már meglévő egészségügyi problémával küszködők esetében.

2. Az edzőpad használata előtt olvasson el minden fontos óvintézkedést és utasítást a kézikönyvben, és ugyanígy olvassa el az edzőpadon elhelyezett összes figyelmeztetést is.

3. A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa az edzőpad összes felhasználója számára a megfelelő óvintézkedéseket és figyelmeztesse őket a lehetséges veszélyekre.

4. Ezt az edzőpadot csak otthoni használatra szánták. Ne alkalmazza a berendezést kereskedelmi helyeken, bérbeadás céljával vagy intézményes keretek között.

5. Tartsa a edzőpadot fedett, zárt térben, portól és nedvességtől távol. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen gumiszőnyeget az edzőpad alá. Ügyeljen arra, hogy elegendő szabad hely legyen az edzőpad körül az össze- ill. szétszereléshez és használathoz.

6. 12 éven aluli gyermekeket és háziállatokat tartsa távol az edzőpadtól.

7. Rendszeresen ellenőrizze és rögzítse megfelelően a berendezés tartozékait. Azonnal cseréljen ki bármilyen elhasználódott alkatrészt.

8. Tartsa kezeit és lábait távol a mozgó részektől.

9. Edzés közben mindig viseljen edzőcipõt lábai védelmében.

10. Az edzőpadot maximum 113kg-os felhasználói súlyú személyre tervezték.

11. Ha a gyakorlatok végzése közben fájdalmat érez vagy szédül, azonnal álljon meg, és hűtse le magát.

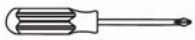
HASZNÁLAT ELŐTT

Köszönjük, hogy az új WEIDER® 130 TC edzőpadot választotta. A 130 TC edzőpad segít önnek az alsó és felső hasizmok fejlesztésében napi néhány perces edzéssel.

Az ön érdekében, figyelmesen olvassa el a használati utasítást az edzőpad használata elõtt. Amennyiben további kérdései lennének, kérem keresse fel a viszonteladót, ahol vásárolta a gépet; vigye magával a termék modell- és sorozatszámát. A modellszám WEEVBE3909.0 A sorszám az edzőpadra ragasztott matricán található (lásd a felhasználói kézikönyv borítóján a matrica helyét).

ÖSSZESZERELÉS

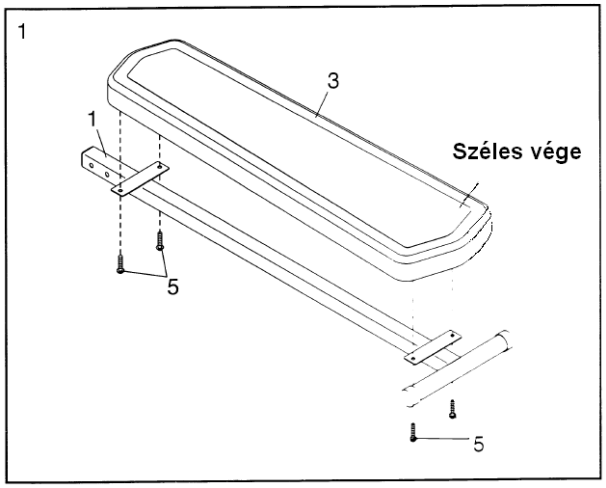
Állítsa egy üres helyre az edzőpadot és távolítson el róla minden csomagolóanyagot; **ne dobja ki a csomagolóanyagokat, amíg a padot teljesen össze nem szerelte.**

Az összeszereléshez szüksége lesz a saját csillagcsavarhúzójára 

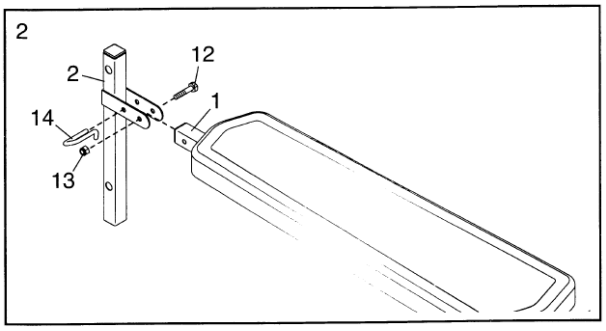
és két állítható villáskulcsra

1. Az összeszerelés megkönnyítése érdekében olvassa el előbb a fent leírtakat.

Rögzítse a hátsó fekvőrészt (3) a vázhoz (1) négy M6x16mm csavarral (5)



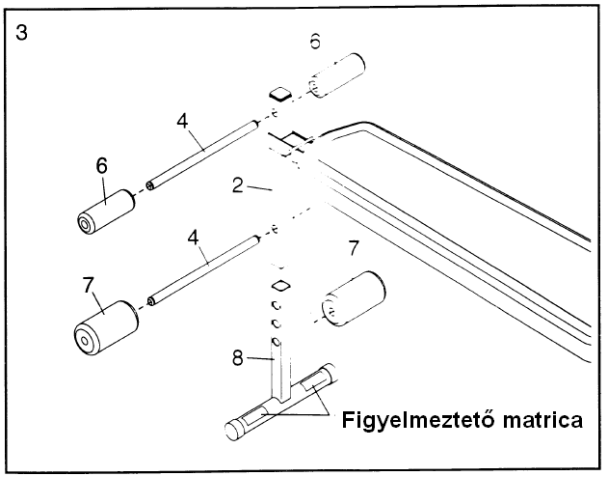
2. Rögzítse a tartóoszlopot (2) a vázhoz (1) egy M10x57mm csavarral (12) és egy M10 biztosítóanyával (13). Ne húzza túl szorosra a biztosítóanyát; a lábnak szabadon kell mozognia.



3. Helyezze a vékony hengert (4) a felső furatba a tartóoszlopon (2). Csúsztassa a két kisebb habszivacs hengert (6) a vékony hengerre.

Helyezze az állítható tartólábat (8) a tartóoszlopba (2). Ügyeljen arra, hogy a figyelmezető matrica a jelzett helyen legyen.

Helyezze a másik vékony hengert (4) az alsó furatba a tartóoszlopon (2) és az egyik furatba az állítható tartólábon (8). Majd csúsztassa a két nagyobb habszivacs hengert (7) a vékony hengerre.



BEÁLLÍTÁS

Rendszeresen ellenőrizze és rögzítse megfelelően a berendezés tartozékait. Azonnal cseréljen ki bármilyen elhasználódott alkatrészt. Az edzőpadot puha ronggyal és nem karcoló, lágy mosószerrel tisztítsa. **Ne használjon semmilyen oldószert.**

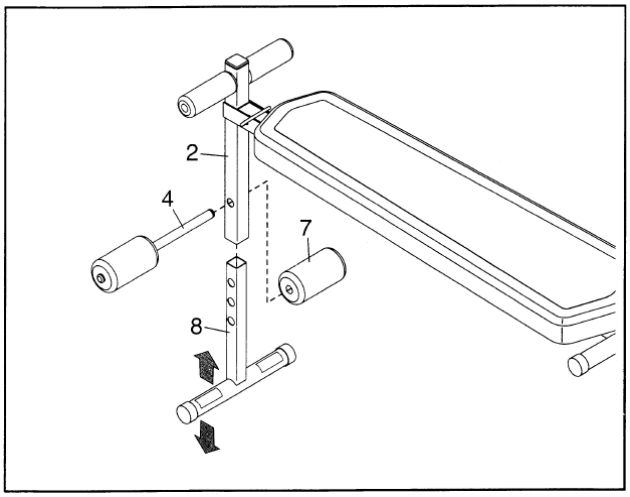
EDZŐPAD BEÁLLÍTÁSA

A dőlésszög beállításához, először le kell vennie az egyik nagyobb habszivacs hengert (7) az alsó vékony hengerről (4).

Majd vegye ki az alsó vékony hengert (4) a tartóoszlopból (2).

A kívánt magasság beállításához csúsztassa feljebb vagy lejjebb a tartóoszlopot az állítható tartólábon (8) majd helyezze vissza a vékony hengert (4) a tartóoszlopba (2) és az állítható tartólábba (8).

Majd csúsztassa a nagyobb habszivacs hengert (7) a vékony hengerre (4).

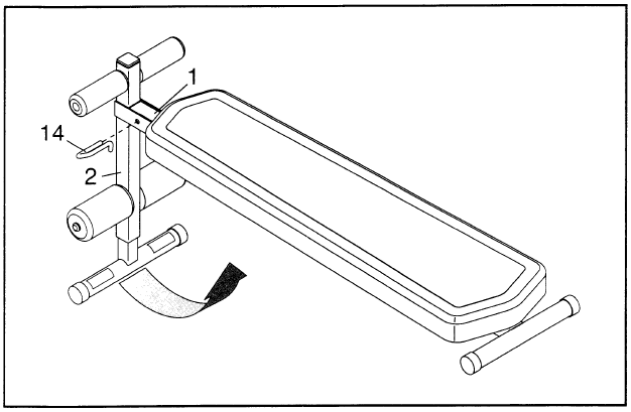


EDZŐPAD ÖSSZEHAJTÁSA

Az edzőpad összehajtásához először vegye ki a rögzítő szeget (14).

Majd hajtsa a lábat (2) a rajzon látható nyíl irányába.

Használatbavétel előtt, győződjön meg, hogy a rögzítő szeg (14) teljesen be van helyezve a lábba (2) és a vázba (1).



GYAKORLAT ÚTMUTATÓ

Az edzőpad segít az alsó és felsőhasizmok fejlesztésében. Ügyeljen arra, hogy az első hetekben ne edze túl magát.

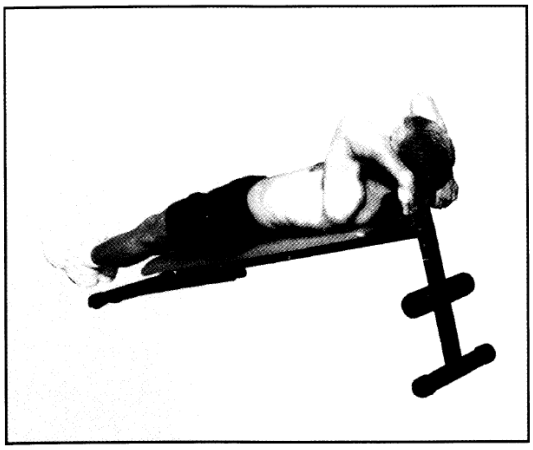
VIGYÁZAT! Edzésprogramja megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbek vagy a korábban már meglévő egészségügyi problémával küszködők esetében.

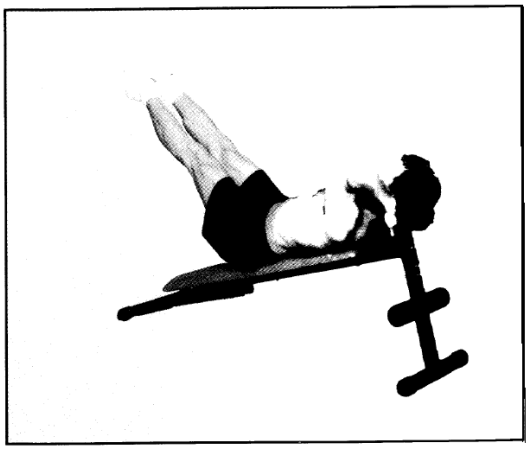
Hogy a legtöbbet hozza ki az edzéséből fontos a megfelelő forma. A gyakorlatok ismétlésekor használja a has izomzatot a felemelésekkor és a mozgása legyen egyenletes és folyamatos.

Minden egyes edzést kezdjen és fejezzen be nyújtással. A dehidratálás elkerülése érdekében mindig tartson vizet maga mellett és fogyasszon az edzés ideje alatt. Ha az edzése során bármilyen fájdalmat érez, nem kap elegendő levegőt vagy szédül, azonnal hagyja abba az edzést és pihenjen.

LÁBEMELÉS

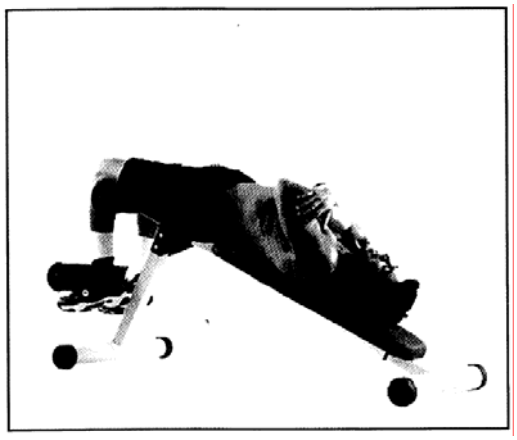
Feküdjön az edzőpadra, fogja meg a kisebb habszivacs hengereket és a képen látható módon végezzen lábemeléseket. A lábemeléseket egyenletes mozgással végezze, kerülje a rángatós és egyenetlen mozgást.





FELÜLÉS

Feküdjön az edzőpadra és támassza ki a lábait a nagyobb habszivacs hengereknek a képen látható módon. Hajtsa keresztbe a karjait a mellkasa előtt, hátát egyenesen tartva végezze a felüléseket.



ALKATRÉSZLISTA ÉS ROBBANTOTT ÁBRA

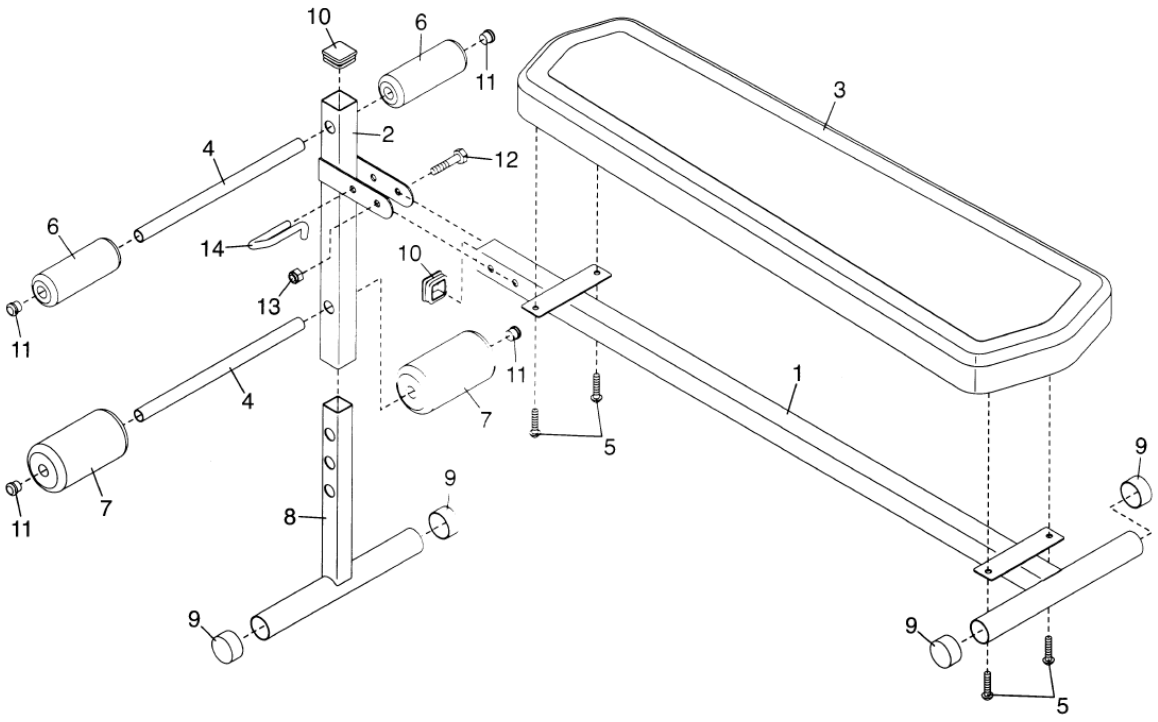
Modellszám – WEEVBE3909.0

Kulcsszám:	Mennyiség:	Leírás:	Kulcsszám:	Mennyiség:	Leírás:
1	1	váz	9	4	38mm kör külsősapka
2	1	tartóoszlop	10	2	38 mm belsősapka
3	1	fekvőrész	11	4	19mm kör belsősapka
4	2	vékony henger	12	1	M10x57mm csavar
5	4	M6x16mm csavar	13	1	M10 biztosítóanya
6	2	kis habszivacs henger	14	1	rögzítő szeg
7	2	nagy habszivacs henger	*	-	felhasználói kézikönyv
8	1	állítható tartóláb			

Megjegyzés: A műszaki jellemzők figyelmeztetés nélkül módosulhatnak. Az alkatrész rendeléssel kapcsolatban olvassa el a hátlapon található információt.

* jelzi az ábrákon nem látható alkatrészeket.

.



PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE

Pótalkatrészek megrendelésével kapcsolatban nézze meg a kézikönyv borítóját. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, készítse elő az alábbi adatokat, amikor hozzánk fordul:

• a termék modell- és sorozatszáma (nézze meg a kézikönyv borítóját)

• a termék neve (nézze meg a kézikönyv borítóját)

• az alkatrész(ek) kulcsszáma és leírása (nézze meg az ALKATRÉSZLISTA, valamint a ROBBANTOTT ÁBRA a kézikönyv végén)